



# CÂMARA MUNICIPAL DA MARINHA GRANDE



**ANO LECTIVO 2022-2023**

**5 a 9 de Junho**

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Creme de abóbora com couve coração	80
	Prato	Empadão( arroz) de carne mista (porco e vaca) <sup>1,6,12</sup> salada de alface, milho e beterraba	441
	Vegetariano	Empadão( arroz) de soja <sup>6</sup> cenoura e salada de alface, milho e beterraba	483
	Sobremesa	Fruta da época	44
3ª-feira	Sopa	Feijão verde	108
	Prato	Escamudo <sup>4</sup> cozido, batata grão, couve e cenoura e ovo cozido <sup>3</sup>	443
	Vegetariano	Saladinha batata grão, couve e cenoura e ovo cozido <sup>3</sup>	418
	Sobremesa	Fruta da época	44
4ª-feira	Sopa	Creme de Beterraba com curgete aos cubos	87
	Prato	Arroz de açafreão com carne ( carne de porco, <b>salsicha</b> <sup>1,6,12</sup> , frango) e cenoura, salada de alface, cebola e tomate	527
	Vegetariano	Arroz de feijão com legumes estufados (alho francês e couve flor) salada salada de alface, cebola e tomate	497
	Sobremesa	Fruta da época	44
5ª-feira	Sopa	Grão com espinafres	119
	Prato	<b>Tintureira</b> <sup>4</sup> estufada com coentros, <b>massa cotovelinhos</b> <sup>1</sup> , couve flor, feijão verde e cenoura	317
	Vegetariano	Vegetais estufados (cenoura, ervilha) com arroz e couve flor, feijão verde e cenoura	378
	Sobremesa	Gelatina de ananás / Fruta	69/ 44
6ª-feira	Sopa	Alho francês	96
	Prato	Perninha de frango no forno com arroz, alface, cenoura e beterraba ralada	515
	Vegetariano	Jardineira de lentilhas ( batata, lentilhas estufadas, feijão verde, milho e cenoura)	345
	Sobremesa	Fruta da época	44
<b>Fruta da época: Tangerina; Maçã Vermelha; Laranja</b>			

**A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos:** 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Nutricionista Alexandra Gomes Veiga  
Cédula Profissional 0841N